

**Zwei renommierte Neurologen Dr. Dean und Dr. Ayesha Sherzai empfehlen den täglichen Konsum dieser Nahrungsmittel:**

1. Grünes Gemüse, besonders Spinat und Kohl,
2. Bohnen und Linsen,
3. Kreuzblütler, besonders Brokkoli und Brokkolisprossen,
4. Samen,
5. Nüsse, besonders Walnüsse,
6. Beeren, besonders Blaubeeren,
7. Gewürze, besonders Gelbwurz,
8. Grüner Tee,
9. Vollkorngetreide.

**Wir ergänzen:**

Bohnen, Linsen und Vollkorngetreide nur in kleineren Portionen essen. Sollte Ihr Körper dagegen rebellieren, dann verzichten Sie darauf. Bei Unverträglichkeiten, buchen Sie eine Onlineberatung. Wenn Sie unsere Informationen dann umsetzen, können Sie wieder alles essen, was gesund ist.

Sehr wichtig ist zudem:

- Versorgen Sie Ihren Körper täglich mit Sauerstoff. Unsere Klienten werden dementsprechend informiert.
- Suchen Sie Bewegung und nochmals Bewegung, am besten Joggen! Kopfstand ist auch ideal.
- Lesen Sie Bücher, spielen Sie Musik und/oder singen Sie, auch unter der Dusche.
- Wenn Sie eine Fremdsprache können, lesen Sie Bücher in dieser Sprache.
- Lösen Sie Kreuzworträtsel.
- Bei Übergewicht nehmen Sie ab.
- Ernähren Sie sich generell gesund.
- Bei Schlafapnoe lösen Sie dieses Problem. Natürlich nicht mit einer Sauerstoffflasche.

- Verzichten Sie auf Alkohol, Medikamente und Drogen, dazu gehört auch Rauchen.
- Meiden Sie Umweltgifte,
- Tragen Sie keine Masken und lassen Sie sich nicht gegen irgend etwas stechen, das einen Schutz bieten soll.
- Lassen Sie sich auf keinen Fall gegen Alzheimer stechen. Demnächst soll das möglich sein.
- Lachen Sie, täglich.
- Krankheiten müssen gelöst werden **ohne** Medikamente. Werden Sie absolut gesund. Dazu gehört auch die Zahngesundheit.

Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung.